



Guía de ejercicios para personas de 60 o más años en los aparatos biosaludables

Dónde están, para qué sirven y cómo usarlos

Realización

Institut de Rehabilitació terapèutica biofísica –IRITEB- y Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet, con la colaboración de Ass. Esport i salut Santa Coloma.

2022

La información de la guía solo es orientativa. La autoría de esta publicación no se hace responsable de las consecuencias del uso de los aparatos y de las recomendaciones que se hacen.

Depósito legal: B 22961-22

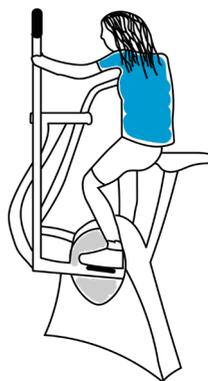
Licencia Creative Commons

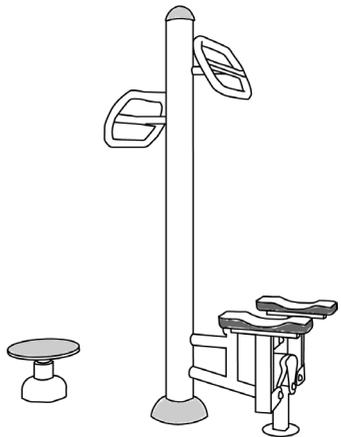
Reconocimiento - No comercial - Compartir igual 4.0 Internacional
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>



ÍNDICE

Pautas generales de uso de los aparatos biosaludables	6
Indicaciones a tener en cuenta durante una rutina de ejercicios	6
El ejercicio para una buena salud	7
Caminar	8
Calentar y hacer estiramientos	8
Los aparatos biosaludables de los parques de Santa Coloma	9
Mapa	18





LA SANTA COLOMA QUE NOS CUIDA: ¡HAGAMOS EJERCICIO AL AIRE LIBRE EN LOS PARQUES DE LA CIUDAD!



Núria Parlon Gil
Alcaldesa

En el marco del modelo de ciudad que cuida, desde el Ayuntamiento tenemos en marcha diferentes iniciativas, proyectos y servicios para fomentar la autonomía y el bienestar físico y emocional de las personas de sesenta y más años.

Uno de los ámbitos en los que estamos dedicando esfuerzos es el fomento de la actividad física y el movimiento, ya sea a partir del Programa de Envejecimiento activo, o bien a través de la instalación de aparatos biosaludables en los parques de la ciudad; una buena forma de ejercitar nuestro cuerpo y mente con muchos beneficios saludables.

Con el paso de los años y de forma natural sufrimos un proceso de desgaste -como la artrosis- y la musculatura pierde fuerza -sarcopenia. Sin embargo, está en nuestras manos retrasar este proceso,

y una forma ideal que ponemos a vuestro alcance es el ejercicio en los aparatos biosaludables que hemos instalado en diferentes puntos de la ciudad, y que podréis consultar en esta completa guía, con información sobre para qué sirve cada aparato, cuándo nos conviene utilizarlos y cómo utilizarlos en función de nuestro estado de salud.

Además de los beneficios que nos aportará su uso, implica una actividad que nos ayudará a salir de casa, andar y relacionarnos con otras personas. Todo ello nos hará estar mejor físicamente, controlar el peso, sentirnos bien y estar de mejor humor el resto del día.

Esperamos que esta guía sirva para animaros a hacer gimnasia al aire libre y a disfrutar de la Santa Coloma que nos cuida!

PAUTAS GENERALES DE USO DE LOS APARATOS BIOSALUDABLES

Esta guía está pensada para acompañar la utilización de los aparatos biosaludables de los parques por parte de personas a partir de los 60 años y hasta que el cuerpo lo permita.

Basta con usarlos durante quince minutos cada dos días y caminar una media hora diaria, para estar mejor físicamente.

La información es orientativa y general. En caso de duda o ante una condición física o patología especial, lo mejor es consultarlo a especialistas.

INDICACIONES A TENER EN CUENTA DURANTE UNA RUTINA DE EJERCICIOS

_ Pocas repeticiones en los primeros días evitará lesiones y problemas.

_ Los ejercicios despacio.

_ En compañía mejor. Si estamos solas o solos, acompañémonos de la prudencia.

_ Las rutinas ayudan a los buenos hábitos: mejor marcarse unos días, unos parques y un horario, e irlo repitiendo.

_ Con los años somos más débiles y podemos caernos con mayor facilidad. Tengámoslo en cuenta.

_ La ropa cómoda y el calzado sin talón y flexible.

_ Sincronicemos el ritmo de los ejercicios con la respiración.

_ Ante una sensación de ahogo, descansar.

_ Si haciendo algún ejercicio nos duele, paramos. Podemos probarlo otro día y, si seguimos con dolor, se lo comentamos a nuestra médica o médico.

_ El cuerpo no debe forzarse. Si sentimos dolor muscular, es que ya hemos hecho suficientes repeticiones y paramos el ejercicio.

EL EJERCICIO PARA UNA BUENA SALUD

Además de la actividad física, recordemos que llevar una **alimentación sana y equilibrada** (evitar azúcar, ultraprocesados, tabaco y alcohol) es básica para el bienestar físico y mental.

Conviene **beber agua** antes, durante y después del ejercicio, siempre que hayamos recuperado la frecuencia cardíaca y respiratoria normal.

El ejercicio mejora la resistencia, la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones y reduce el riesgo de caída a cualquier edad. Tiene que ser motivante y permitir **disfrutar de la actividad**.

Es recomendable realizarlo progresivamente **de 2 a 5 días a la semana** -para descansar al menos un par de días, **entre 15 min y 1 h**. Podemos combinar las sesio-

nes de gimnasia con otras actividades de movimiento: caminatas, nadar, bailar, bicicleta, taichí, etc.

La intensidad del esfuerzo y de la respiración debe permitirnos hablar con otras personas. Nos irá bien combinar **momentos de esfuerzo y descanso**.

Evitemos el ejercicio cuando sentimos dolor en el pecho, mareo, falta de aliento, palpitaciones, fiebre, o dolor o inflamación en las articulaciones.

Con un **control sanitario** podemos informarnos sobre el tipo de ejercicio más adecuado para nosotros/as.

Mejor no ducharse justo después de la práctica de un ejercicio físico, y hacerlo con agua tibia.



CAMINAR

Cuando salimos a andar, prioricemos los suelos que no sean duros al contacto con el pie, como tierra o arena.

Mejor que los recorridos sean regulares, sin subidas y bajadas bruscas y prolongadas.

Alejémonos de los lugares con mucha circulación de vehículos por la polución y escojamos aquellos donde podamos ir en transporte público para no incrementar la contaminación. Podemos aprovechar los espacios verdes de la ciudad, la montaña o la playa.

También podemos animar a compañeras y compañeros a apuntarse al paseo.

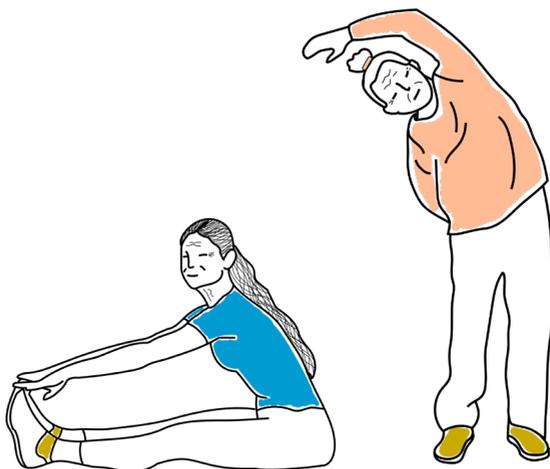
CALENTAR Y HACER ESTIRAMIENTOS

El **calentamiento** puede durar **entre 5 y 10 min**, con un máximo de 10 repeticiones. Tenemos que calentar correctamente el cuello, brazos, tronco y piernas.

Debemos hacerlo de manera progresiva, empezando suave e ir aumentando la intensidad.

Una vez finalizado el ejercicio, está bien dedicar unos minutos a relajarnos y recuperarnos, haciendo **estiramientos suaves** y andando 2-3 minutos. Esta parte tiene tanta importancia como el calentamiento.

Estiremos brazos, hombros, espalda y piernas. Podemos hacerlo solos o solas, o con la ayuda de otra persona.





Los aparatos biosaludables de los parques de Santa Coloma de Gramenet

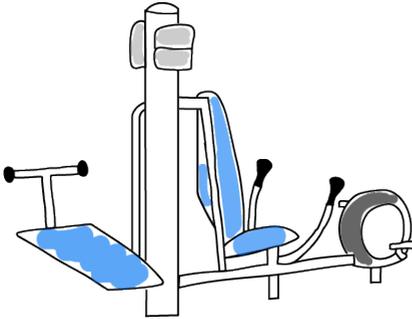
LEYENDA

Ubicación del aparato en el mapa  P1

Número i nombre del aparato

**1 BANCO DE ABDOMINALES
BICICLETA ESTÁTICA**

1 BANCO DE ABDOMINALES BICICLETA ESTÁTICA



 P5 - P6

USO

BICICLETA ESTÁTICA
Pedalear despacio y sin perder el control 5-10 min.

INDICACIONES

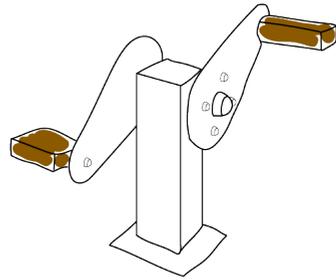
BICICLETA ESTÁTICA
Potencia las piernas y estimula la circulación.

CONTRAINDICACIONES

BICICLETA ESTÁTICA
Mucho dolor en rodillas o ingles.

BANCO DE ABDOMINALES
No recomendado para personas mayores.

2 PEDALES



 P1 - P2- P3 - P5 - P6 - P7 - P8
P10 - P11

USO

Pedalear despacio sin perder el control 5-10 min.

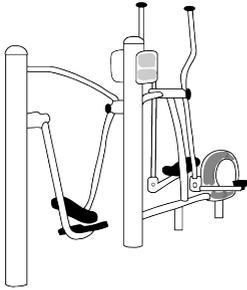
INDICACIONES

Potencia las piernas y estimula la circulación. Ayuda a la estabilidad.

CONTRAINDICACIONES

Mucho dolor en las rodillas o ingles.

3 BICICLETA ELÍPTICA CORREDOR AÉREO



 P3 - P5 - P6 - P9

USO

Subirse con precaución al soporte de los pies y, con las manos cogidas en las barras, mover las piernas como si pedaleáramos, sin ir deprisa y controlando el movimiento. En caso de descoordinación, es necesario detenerse y volver a empezar. Usarlo 5-10 min.

INDICACIONES

BICICLETA ELÍPTICA

Potencia la musculatura abdominal, de la columna vertebral, caderas, piernas, hombros y columna dorsal, y mejora la coordinación de piernas y brazos.

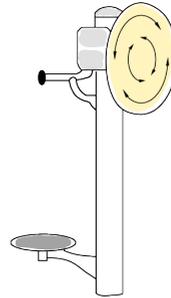
CORREDOR AÉREO

Potencia la musculatura abdominal, de la columna, caderas y piernas, y reeduca la coordinación de las piernas y el equilibrio.

CONTRAINDICACIONES

Inestabilidad o falta de fuerza en las piernas (peligro de caída), o dolor en los hombros.

4 RUEDA DE ESTIRAMIENTOS TORSIÓN CORPORAL



 P3 - P5 - P6 - P7

USO

RUEDA DE ESTIRAMIENTOS

Hacer círculos siguiendo el movimiento de la rueda o hacer el arco de movimiento sin que duela. Practicarlo 5 veces con cada hombro.

TORSIÓN CORPORAL

Cogerse con las manos, girar el tronco despacio hacia un lado y hacia el otro sin dolor. Repetirlo 10 veces.

INDICACIONES

RUEDA DE ESTIRAMIENTOS

Mantiene y da amplitud a la movilidad de los hombros.

TORSIÓN CORPORAL

Fomenta la flexibilidad del tronco y el equilibrio.

CONTRAINDICACIONES

RUEDA DE ESTIRAMIENTOS

Dolor en los hombros.

TORSIÓN CORPORAL

Inestabilidad o dolor de espalda.

5 PEDALES DE MANO



P3

USO

Mover los pedales con las manos despacio. Utilizarlos 5 min.

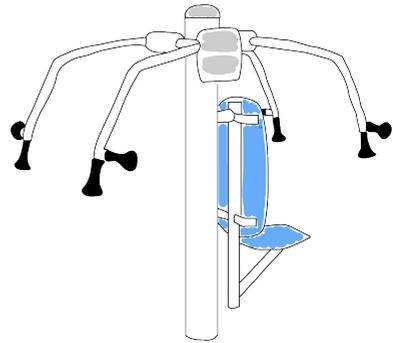
INDICACIONES

Potencia la musculatura de los hombros y la coordinación de los brazos.

CONTRAINDICACIONES

Dolor en los hombros.

6 BANCO PECTORAL DOBLE



P3

USO

Levantar y bajar las barras lentamente y sin que duela. Repetirlo 10 veces. Se puede utilizar en silla de ruedas.

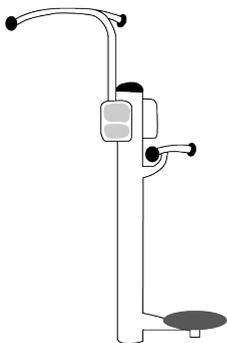
INDICACIONES

Potencia la musculatura de los hombros.

CONTRAINDICACIONES

Dolor en los hombros.

7 TORSIÓN CORPORAL ELEVACIÓN



 P6

USO

TORSIÓN CORPORAL

Con las manos asidas, intentar girar el tronco despacio hacia un lado y hacia el otro, hasta donde podamos sin dolor. Repetirlo 10 veces.

INDICACIONES

TORSIÓN CORPORAL

Mantiene la flexibilidad del tronco en las rotaciones y ayuda a mantener el equilibrio.

CONTRAINDICACIONES

TORSIÓN CORPORAL

En todos los casos de inestabilidad o dolor de espalda.

ELEVACIÓN

No recomendado para personas mayores.

8 REMO



 P1

USO

Sentarse, coger las dos barras (los remos) y mover con suavidad atrás. Realizar el movimiento sin cansarse 5-10 min.

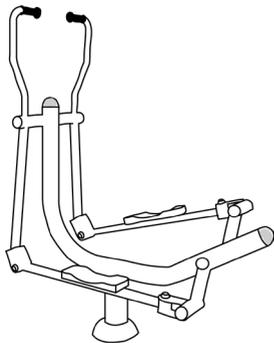
INDICACIONES

Potencia la musculatura de la espalda y los hombros.

CONTRAINDICACIONES

Movilidad reducida (para sentarse debe levantarse bastante la pierna), dolor lumbar o de hombros.

9 ESQUÍ DE FONDO



 P1 - P2 - P4 - P8 - P9

USO

Subirse con precaución a los soportes de los pies y, con las manos cogidas a la barra, mover las piernas como si camináramos poco a poco y controlando el movimiento. En caso de descoordinación, es necesario detenerse y volver a empezar. Utilizarlo 5-10 min.

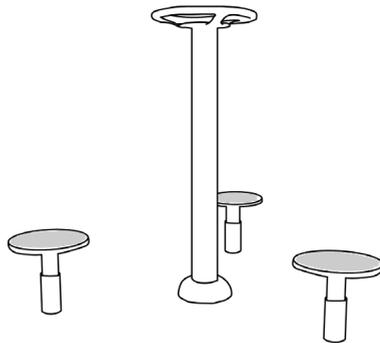
INDICACIONES

Potencia la musculatura abdominal, de la columna, de las caderas y de los muslos, y la musculatura de los hombros y columna dorsal.

CONTRAINDICACIONES

Inestabilidad o falta de fuerza en las piernas (peligro de caída), o dolor en los hombros.

10 GIRO DE CINTURA



 P1 - P4

USO

Subirse con precaución. Una vez arriba y cogido/a, mirando delante tratar de girar el tronco-pelvis sin mover los hombros. Utilizarlo 5-10 min.

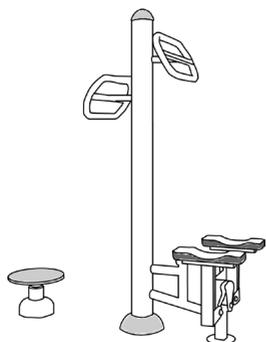
INDICACIONES

Reeduca el equilibrio y mejora las rotaciones dorsolumbares.

CONTRAINDICACIONES

Inestabilidad o falta de fuerza en las piernas (peligro de caída), o dolor en las lumbares.

11 ESCALONES GIRO DE CINTURA



 P8 - P9

USO

ESCALONES (steps)

Subir con precaución y, bien cogido/a, ir haciendo el movimiento de subir escalones. Hacerlo máximo 5 min.

GIRO DE CINTURA

Subir con precaución y, bien cogido/a, intentar girar el tronco-pelvis sin mover los hombros, siempre mirando hacia adelante. Utilizar 5-10 min.

INDICACIONES

ESCALONES (steps)

Potencia las piernas y la musculatura de la espalda.

GIRO DE CINTURA

Reeduca el equilibrio y mejora las rotaciones de la espalda.

CONTRAINDICACIONES

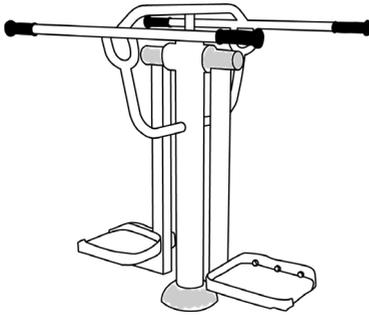
ESCALONES (steps)

Dolor en rodillas y lumbares, o alteraciones del equilibrio.

GIRO DE CINTURA

Inestabilidad o falta de fuerza en las piernas (peligro de caída), o dolor en las lumbares.

12 ESLALON



 P2 - P8

USO

Subir con precaución. Una vez arriba y cogido/a, hacer balanceos laterales, mejor con las piernas ligeramente flexionadas. Utilizarlo 5-10 min.

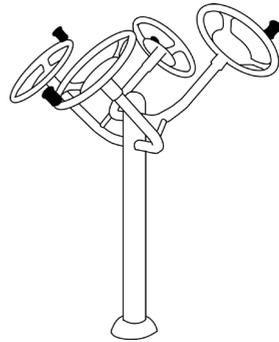
INDICACIONES

Potencia el equilibrio, las piernas y la columna.

CONTRAINDICACIONES

Dolor lumbar intenso, o falta de equilibrio si no se está en compañía.

13 RUEDAS



 P2 - P4 - P8 - P9 - P10 - P11

USO

Girar suavemente las dos ruedas en un mismo sentido, las dos en el otro sentido, y en sentido contrario una de la otra, 5-10 min.

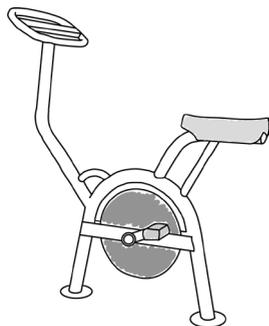
INDICACIONES

Potencia los hombros y la musculatura dorsal pericapsular. Ayuda a la coordinación de ambos brazos.

CONTRAINDICACIONES

Dolor en los hombros.

14 BICICLETA ESTÁTICA



 P1 - P4 - P9

USO

Pedalear despacio sin perder el control 5-10 min.

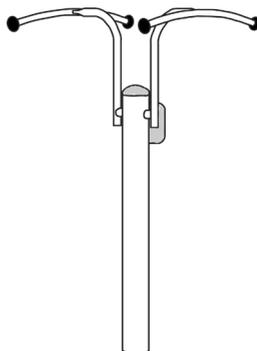
INDICACIONES

Potencia las piernas y estimula la circulación.

CONTRAINDICACIONES

Mucho dolor en las rodillas o ingles.

15 ELEVACIÓN

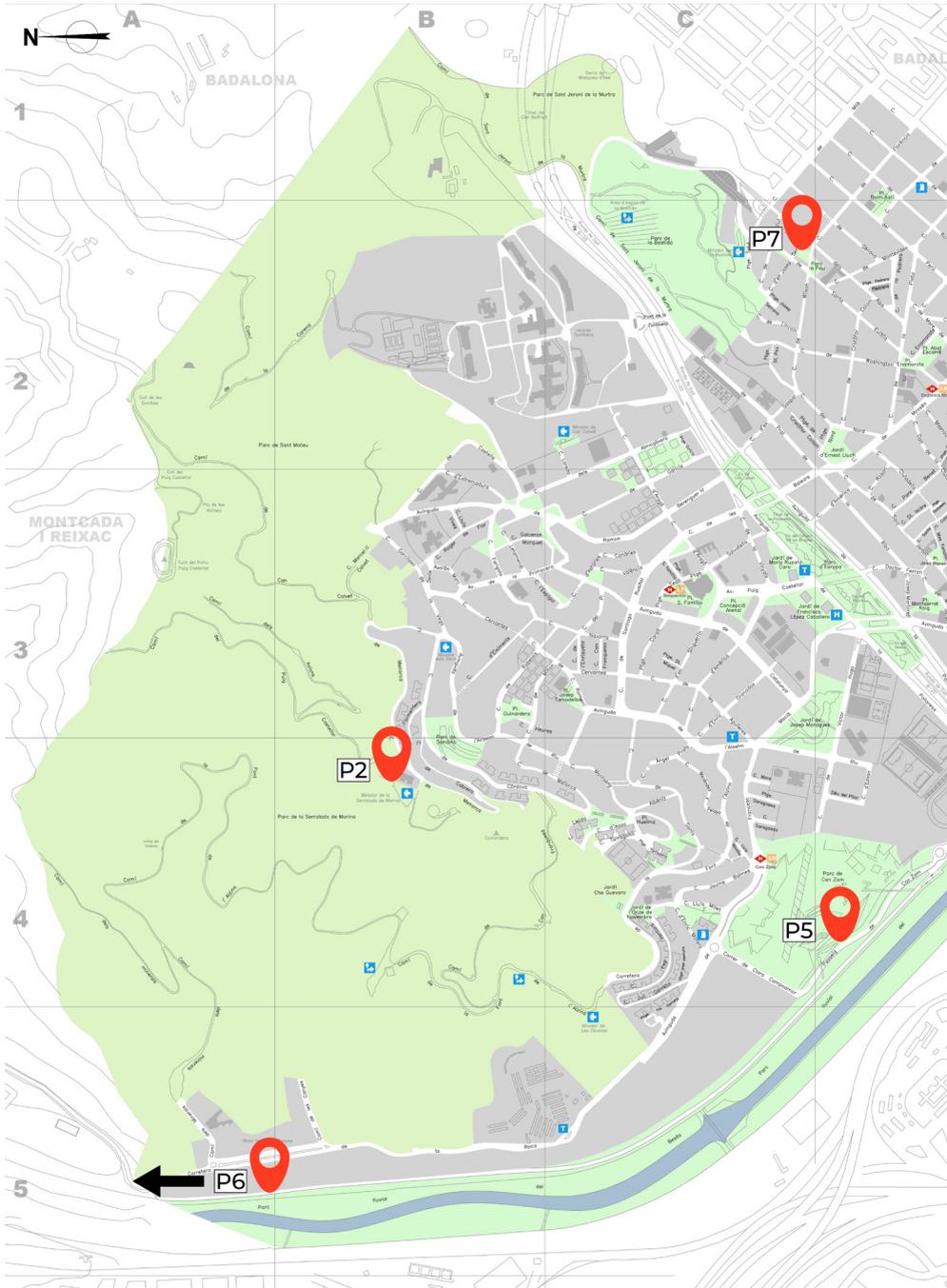


 P5

CONTRAINDICACIONES

No recomendado para personas mayores.

Santa Coloma de Gramenet



Mapa en línea

<https://bit.ly/aparellsgimnastica>



UBICACIÓN

P1 - Jardí Can Peixauet

P2 - Jardí Mirador Serra de Marina

P3 - Jardí Balandrau (biblioteca)

P4 - Parc Torre Balldovina

P5 - Passeig de Ribera Can Zam

P6 - Passeig de Ribera pont de Montcada

P7 - Plaça La Pau (c. Josep Serrano)

P8 - Plaça Mediterrània

P9 - Parc dels pins – Motocròs

P10 - Plaça Olimp

P11 - Plaça Monturiol

APARATO

2 - 8 - 9 - 10 - 14

2 - 9 - 12 - 13

2 - 4 - 5 - 6

2 - 9 - 10 - 12 - 13 - 14

1 - 2 - 3 - 4 - 15

1 - 2 - 3 - 4 - 7

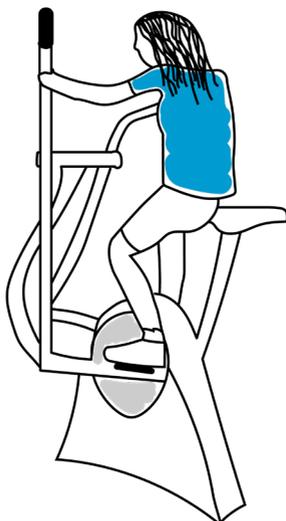
2 - 4

2 - 9 - 11 - 12 - 13

3 - 9 - 11 - 13 - 14

2 - 13

2 - 13



Amb el suport de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



IRITEB



Diputació
Barcelona